

Emotionellt instabilt personlighetssyndrom (EIPS)

Emotionellt instabilt personlighetssyndrom (EIPS) behandlas för det mesta med stödjande samtal och utbildning. Om du behöver det kan du även få psykologisk behandling.

Tidig hjälp

I början får de flesta komma på regelbundna samtal. I samtalen får du hjälp att hantera de problem du har just nu. Det kan till exempel vara om du har stark ångest eller svåra problem med relationer. Om du har andra psykiska besvär än EIPS, till exempel depression, kan du även få behandling med läkemedel.

Syftet är att stabilisera hur du mår. Du och din behandlare diskuterar vad som är viktigast att fokusera på för dig. Om du behöver mer hjälp kan du få psykologisk behandling.

Patientutbildning

Våra mottagningar erbjuder utbildning om EIPS, så kallad psykopedagogisk intervention (PPI), både för dig som patient och dina närstående. Du väljer själv vilka närstående du vill ha med. När du har kunskap om EIPS, behandlingen och hur sjukdomen påverkar dig brukar den bli lättare att hantera. Kunskap kan också hjälpa dina närstående att vara ett stöd för dig.

Psykologisk behandling

I terapierna får du hjälp att hitta strategier för att hantera dina svårigheter. Det kan handla om att förstå dina egna känslor och att öka din förmåga att lösa problem som du har i vardagen. Det kan också handla om att förstå och läsa av andra.

Olika terapier fokuserar på att utveckla olika färdigheter. Du kan prata med din behandlare om

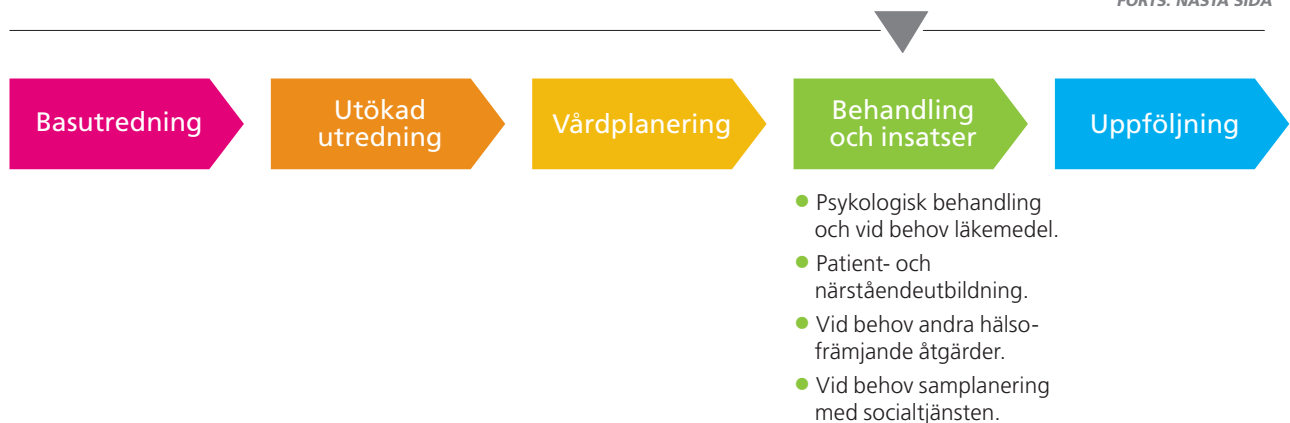
vad din mottagning kan erbjuda. I listan ser du vilka behandlingar som kan vara aktuella:

- Generalistisk behandling är särskilt utformad för EIPS. I behandlingen tränar du färdigheter i relationer, impuls kontroll och känsloreglering. Både grupp- och individuell terapi ingår.
- Dialektisk beteendeterapi (DBT) fokuserar på att minska självskadebeteende och andra destruktiva beteenden. Både individuell terapi och gruppterapi ingår.
- Mentaliseringsbaserad terapi (MBT) fokuserar på att hantera känslor och fungera bättre i nära relationer. Både individuell terapi och terapi i grupp ingår.
- Emotional regulation group therapy (ERGT) fokuserar på att minska självskadebeteende och andra destruktiva beteenden. Terapin ges i grupp.
- Schemafokuserad terapi (SFT) är inriktad på att upptäcka, förstå och förändra tankemönster som gör att du mår dåligt. Terapin kan ges både individuellt och i grupp.
- Överföringsfokuserad terapi (TFT) utgår ifrån att man överför känslor från tidigare relationer till nya. Terapin ges oftast individuellt.

INFÖR TERAPIN

För det mesta får man behandling 1–2 gånger i veckan i 12–18 månader. För att terapin ska ge resultat är det viktigt att du arbetar aktivt tillsammans med din terapeut.

FORTS. NÄSTA SIDA



När du fått en diagnos och diskuterat vårdplanen tillsammans med vårdpersonalen kan du börja din **behandling**.

FORTS. FRÅN SID 1.

För att terapi ska fungera får du inte ha skadligt bruk av alkohol eller droger. Då blir du först erbjuden behandling för det.

Väntetiden till terapierna varierar. Du kan fråga vårdpersonalen om hur länge du kan få vänta.

Läkemedelsbehandling

Det finns ingen medicin mot EIPS men du kan få medicin som kan lindra vissa av symtomen eller om du har andra besvär. Det kan till exempel vara om du har ångest eller är deprimerad. Du och din läkare diskuterar tillsammans vilka läkemedel som eventuellt kan hjälpa dig.

Mer hjälp

DAGLIGA RUTINER

Prata med din behandlare om du behöver stöd när det gäller matvanor, motion, sömn eller att skapa struktur i vardagen. Du kan få recept på fysisk aktivitet om du behöver hjälp att komma igång att motionera. Har du svåra sömnproblem kan till exempel sömnskola och tyngdtäcke hjälpa.

NÄRSTÅENDE KAN VARA ETT STÖD

Det är bra att involvera dina närstående i behandlingen. Om du berättar om hur du mår blir det lättare för dem att ge dig stöd.

VIKTIGT MED KRISPLAN

Tillsammans med din behandlare och dina närstående får du göra en krisplan där ni

listar tidiga tecken på din sjukdom. Planen ska också innehålla information om vad du och dina närstående ska göra och vart ni ska vända er för att få hjälp om du börjar må sämre igen.

HELDYGNSVÅRD

Om du skulle må akut sämre kan du behöva bli inlagd på en avdelning. Där finns personal som kan hjälpa dig när det känns extra svårt. Om det behövs kan de snabbt ändra eller komplettera din behandling. Närstående är välkomna att besöka dig om du godkänner det.

Vad händer sen?

Du och vårdpersonalen gör tillsammans regelbundna uppföljningar av din behandling. Då får du svara på frågor och själv värdera hur du mår.

Om din behandling behöver ändras får du och din behandlare diskutera det. Du kan också behöva utredas för andra svårigheter.

Har du fått behandling förut?

Skriv gärna ner om du provat någon behandling mot dina besvär tidigare. Om något fungerat särskilt bra och om du känt av några biverkningar av läkemedel. Anteckna på raderna nedan och ta med vid nästa besök.



LÄKEMEDELSBEHANDLING JAG PROVAT: SORT, HUR LÄNGE, EFFEKT, BIVERKNINGAR?

PSYKOLOGISK BEHANDLING JAG PROVAT: TERAPIFORM, ANTAL GÅNGER, EFFEKT, VAD VAR BRA/DÅLIGT?
